

<<大学体育导学>>

图书基本信息

书名：<<大学体育导学>>

13位ISBN编号：9787567202740

10位ISBN编号：7567202743

出版时间：2012-9

出版时间：李明学 苏州大学出版社 (2012-09出版)

作者：李明学

页数：509

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

《大学体育导学（第2版）（套装共2册）》共分体育理论篇和运动技术篇。体育理论篇的第一章“健康与体育”介绍了何为健康，揭示了大学生中存在严重的亚健康问题，以及介绍了名人对体育与健康认识；第二章“大学体育概况”介绍了目前在大学里逐步推行的完全学分制下的健身俱乐部模式，引导同学们根据自己的个性融入到健身俱乐部组织的教学活动、锻炼活动、竞赛活动之中；第三章“健身理论常识”介绍了在进行体育锻炼时同学们所应知道的体育理论知识和科学锻炼的原理；第四章“养生与保健”本着“终身体育”的教育思想，针对部分运动能力较差的学生的需要，通过介绍养生保健、营养的常识引导学生科学地制订锻炼计划；第五章“测试与评定”介绍了运动技术、体能、健身效果的评价标准，使同学们能了解有关体育技术水平的评价标准，学会自评锻炼效果。运动技术篇第六章“时尚与极限运动”和第七章“竞技运动”介绍了一些奥运体育项目及同学们在今后工作、生活环境中可能接触到的一些实用的休闲体育，让学生了解运动项目的基本规则、要求和动作要领。

书籍目录

《大学体育导学 体育理论篇》第一章 健康与体育第一节 健康的概念第二节 亚健康现象第三节 名人谈体育与健康第四节 奥林匹克运动与体育精神第二章 大学体育概况第一节 大学体育教学的组织形式第二节 大学体育课程改革简介第三章 健身理论常识第一节 健身锻炼的原则第二节 锻炼对人体各系统的作用第三节 合理安排运动量第四节 锻炼时间安排第五节 常见运动损伤与防治第六节 体育锻炼与营养第七节 运动处方的制定第八节 体育锻炼的相关事宜第九节 各项运动的价值第六节 游泳第七节 网球第八节 散打主要参考文献《大学体育导学 运动技术篇》第六章 时尚与极限运动第一节 简便易行的时尚锻炼方法第二节 轮滑第三节 保龄球第四节 太极拳第五节 瑜伽第六节 健美第七节 健美操第八节 艺术体操第九节 体育舞蹈第十节 定向运动第十一节 女子防身术第十二节 跆拳道第七章 竞技运动第一节 篮球第二节 排球第三节 足球第四节 乒乓球第五节 羽毛球第六节 游泳第七节 网球第八节 散打主要参考文献

## 编辑推荐

李明学编著的《大学体育导学（第2版）（套装共2册）》共分体育理论篇和运动技术篇。体育理论篇的第一章“健康与体育”介绍了何为健康，揭示了大学生中存在严重的亚健康问题，以及介绍了名人对体育与健康认识；第二章“大学体育概况”介绍了目前在大学里逐步推行的完全学分制下的健身俱乐部模式，引导同学们根据自己的个性融入到健身俱乐部组织的教学活动、锻炼活动、竞赛活动之中；第三章“健身理论常识”介绍了在进行体育锻炼时同学们所应知道的体育理论知识和科学锻炼的原理；第四章“养生与保健”本着“终身体育”的教育思想，针对部分运动能力较差的学生的需要，通过介绍养生保健、营养的常识引导学生科学地制订锻炼计划；第五章“测试与评定”介绍了运动技术、体能、健身效果的评价标准，使同学们能了解有关体育技术水平的评价标准，学会自评锻炼效果。运动技术篇第六章“时尚与极限运动”和第七章“竞技运动”介绍了一些奥运体育项目及同学们在今后工作、生活环境中可能接触到的一些实用的休闲体育，让学生了解运动项目的基本规则、要求和动作要领。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>